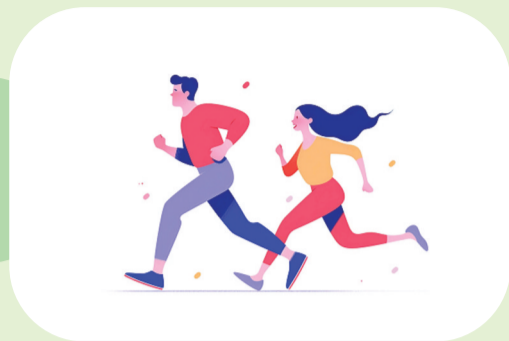


跑步不当“伤身” 身体出现这些情况千万别大意



多人遇险，
都因同一种运动

近日，2025湖北江陵长江半程马拉松赛道7公里补给站附近，一名30多岁的男子突然晕厥倒地。庆幸的是，本次赛事医疗急救跑者当时离男子200米左右，他于30秒内抵达现场展开施救。

经快速评估，男子已出现叹息式呼吸。通过胸外按压与AED电击，患者逐渐恢复微弱呼吸。8分钟后，120急救车抵达现场，随车医生表示，“现场处置果断精准，为后续治疗争取了决定性时间！”

“五一”假期当天，一中年男子在深圳洪湖公园西门跑步时出现胸痛、呼吸困难，随后倒地并失去意识。危急时刻，市民、洪湖公园工作人员在120调度员的指导下一起施救。

随后，深圳市人民医院院前急救人员到达现场，男子在送医途中逐渐恢复意识，目前生命体征平稳。

跑步别太猛，心脏真有可能会“累崩”

为何不少看似健康的年轻人会出现运动性猝死？专家介绍，静息状态下，心脏每分钟泵5升血，随着运动量的增加，心率增快、血压升高，心脏泵血量会越来越大，肌肉需要大量血液(约50升)。若本身心脏功能有问题，再加上剧烈运动，心脏无法负荷超高的工作量时，就会“累崩”。此外，高温、低温、高湿等也是诱发运动性猝死的因素。

当心脏骤停发生时，身体会发出一些“预警信号”，千万别忽视：

经常性心慌、气短、胸闷；睡觉时经常胸闷难受，无法平躺；胸闷，偶有刺痛感；激动时心跳加快，胸部有明显不适感；走路时间稍长或速度

快时，会胸闷、气喘、心跳加快。

心脏骤停发作前1个小时会发出“预警信号”：当上述症状越来越严重，可能会突发意识丧失的现象，如晕厥、全身抽搐或持续性意识丧失等，这是阻止心脏骤停发作的最后机会，务必尽快到医院诊治。

跑步过程中心跳加速很正常，但如果出现心慌症状，需高度重视，及时就医检查。

心脏骤停，要抓住“黄金4分钟”

心肺复苏术：

心肺复苏术是抢救心脏骤停患者的主要手段，如遇他人突然倒地，判断无呼吸、无意识后，应立即实施心肺复苏术，抓住“黄金4分钟”，抢救越及时，成功率越高。

AED：

AED(自动体外除颤仪)配合心肺复苏术共同使用，可成倍提高心脏骤停的抢救成功率。

开：打开AED的电源开关，仪器会发出语音指导后面操作。

贴：将电极片贴在患者胸部，一个放右上胸壁(锁骨下方)，一个放在左乳头外侧。

插：将电极片插头插入AED主机插孔，开始分析心律，需5~15秒。

电：如果机器建议除颤，确保无人接触患者，按下电极键。一次除颤后，应立即继续心肺复苏，反复至急救人员到来。若分析不用除颤，则继续心肺复苏。

跑步爱好者如何远离“猝死”危险？

运动前排查风险：定期进行体检，特别是心血管系统检查，彻底排查潜在疾病威胁。在参加剧烈运动或比赛前，需要对心肺功能、血压等进行检查。

保证充分的热身：热身一般占总运动时间的10%~20%。运动前热身，能让尽可能多的血液流向心肺和肌肉，提高心肺的代谢能力，以保

证在进入高强度运动后，人体能量代谢能满足运动的需求。

运动前一定要做热身动作：大腿后侧拉伸；大腿前侧拉伸；高抬腿。

运动量不宜过大

长跑有利于心脏健康，但要循序渐进。初学者可从3000~5000米开始或持续20~30分钟。

运动中适量补水：长时间运动，应及时补充水、运动饮料、能量棒等，建议每跑5公里喝100~150毫升温度适宜的水。

身体不适时别运动：有人觉得感冒时跑步出汗能好得更快，其实不然。生病时，身体的免疫力会变弱，病毒更容易趁虚而入，可能引发病毒性心肌炎。

结束时不要立刻停步：跑步结束后最好再走10~20分钟，同时做深呼吸，给身体一个缓冲时间。可配合做静态拉伸动作，如弓步压腿、侧压腿等。同时，不能马上洗澡、吹空调等。

跑步务必“当心”，健康适度，量力而行，若出现胸闷、胸痛、心慌等，应第一时间就医，谨防意外发生。

来源：中国新闻网



防治颈椎病

身体“求救信号”别忽视

长期伏案、手机依赖、不良坐姿……颈椎病如今高发于职场，且呈年轻化趋势。颈椎病不仅是疼痛问题，还可能引发头晕、头痛、手臂酸麻无力，甚至出现视力模糊、睡眠障碍、精神状态变差等情况，严重影响生活质量。

颈椎病如何自测？有哪些防治方法？成都八一骨科医院骨科(康复科)主任、副主任医师严致远介绍，当出现颈椎病时，身体会发出一系列“求救信号”，其中有些症状比较隐匿，容易被忽视。

判断是否有颈椎病，有几个自测方法。一是判断颈部是否出现僵硬及疼痛。如早上起床时感觉脖子转动不灵活，僵硬感明显，稍微活动还会伴随疼痛。二是判断上肢是否出现酸麻无力。如果颈椎病变压迫

到了神经根，就会导致上肢出现放射性疼痛、麻木等症状，从颈部沿着肩膀、手臂一直放射到手指，让你感觉手臂酸麻无力，拿东西都不稳。三是判断是否出现头晕头痛的症状。头晕发生在突然转头、抬头或低头时，感觉天旋地转，身体站立不稳，严重时可能会摔倒。头痛多发在枕部、顶部或颞部，有跳痛、胀痛、刺痛等多种形式。此外，颈椎问题还可能会对我们的视力、睡眠和精神状态产生影响，甚至引发焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。

严致远推荐了一套缓解颈椎不适的推拿方法：患者端坐，操作者在其身后。首先，操作者用手部虎口握住患者颈部，手指指腹向中间用力，抓揉30秒左右。接着，双手拇指放置于患者颈部，用拇指

指腹沿着颈部两侧肌肉向下，做太极圆按揉10到15次。然后，操作者双手放在患者肩部，把肩部肌肉缓缓向上提起，重复该动作5到10次。最后，操作者双手手掌对撑，小指和无名指弯曲，食指及中指用“锤击法”在患者肩颈部叩击15次左右。要注意的是，操作时的力量以患者感到舒适为宜。

良好的生活习惯也非常重要。要保持正确的坐姿、站姿和睡姿，避免长时间低头、久坐，注意颈部保暖。建议每工作或学习1到2小时，就休息10到15分钟，放松颈部和肩部的肌肉。可以起身去倒杯水、去趟洗手间，或者做一些简单的伸展运动，如扩胸运动、弯腰运动等。

来源：人民日报